

家族や友達と 一緒にスポーツ！



障害のない方も参加できるスポーツ教室や
お家で楽しめる遊び、障害者スポーツを
紹介する動画などを配信しています！

地域交流教室

センターの登録がない方も参加できます！

東京わくわく体操

テーマに合わせて、みんなで楽しく
身体を動かしましょう！
どなたでも楽しめる内容なので
ご家族、ご友人と一緒に
身体を動かしましょう！

みんなで交流☆ バドミントン

初心者でも大丈夫！
バドミントンを通じて、
みんなで交流しましょう！
ご家族、お友達と一緒にどうぞ！

みんなで交流☆ ポッチャ

ゲームを通じて、
みんなで交流しましょう！
ご家族、お友達と一緒にどうぞ！

東京わくわく体操 ～オンライン～

出歩くことなく、ご自宅で気軽に
チャレンジできます！
ご家族、ご友人と一緒に
わくわく楽しみながら
身体を動かしてみましょう！

みんなで交流☆ テニス

初心者でも大丈夫！
テニスを通じて、
みんなで交流しましょう！
ご家族、お友達と一緒にどうぞ！

みんなで交流☆ 車いすバスケット

車いすスポーツの花形の車いすバスケット
ボールを通じて、みんなで交流しましょう！
ご家族、ご友人と一緒にどうぞ！

みんなで盆パラスクス ～オンライン～

盆踊りとパラパラをミックスした
リズム体操で、楽しく身体を
動かしましょう！
(団体対象の教室です)

みんなで交流☆ 卓球

初心者でも大丈夫！
卓球を通じて、
みんなで交流しましょう！
ご家族、お友達と一緒にどうぞ！

みんなで交流☆ フライングディスク

初めての方でも大丈夫！
ターゲットに向かってディスクを
投げてみよう！ご家族、お友達ご
一緒にどうぞ！

地域交流教室

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
東京わくわく体操	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	【土曜日 6回】 4/9 6/11 8/13 10/8 12/10 2/11(祝)	13:30～15:00
東京わくわく体操 ～オンライン～	障害児者 介護者 地域住民	10組 (申込制)	オンライン	【土曜日 6回】 5/14 7/9 9/10 11/12 1/14 3/11	13:30～15:00
みんなで盆巴拉ビクス ～オンライン～	福祉施設 作業所等	各10団体 (申込制)	オンライン	【金曜日 3回+スポーツ相談1回】 ①4/15 5/27 6/24 7/1 ②7/22 8/26 9/30 10/6(木) ③10/28 11/25 12/23 1/6 ④1/27 2/17 3/24 3/31	13:30～14:30
みんなで交流☆ フライングディスク	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	運動場 ※雨天中止	【2回】 5/4(水・祝) 11/27(日)	13:30～15:30
みんなで交流☆ バドミントン 【共催:センタークラブ】 王子かぼちゃクラブ	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館 都内体育館等	【日曜日 2回】 4/24 10/23	13:30～15:30
みんなで交流☆ テニス 【共催:センタークラブ】 王子グリーン テニスクラブ	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	庭球場 ※雨天中止	【日曜日 2回】 7/24 1/22	13:30～15:30
みんなで交流☆卓球 【共催:センタークラブ】 レインボー スペシャルオリンピックス十 条卓球	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館 都内体育館等	【2回】 8/28(日) 2/25(土)	13:30～15:30
みんなで交流☆ ポッチャ 【共催:センタークラブ】 王子ホールドスターズ	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館 都内体育館等	【日曜日 2回】 9/11 3/26	13:30～15:30
みんなで交流☆ 車いすバスケ 【共催:センタークラブ】 東京ジュニア・キッズ・ ファミリー車いす バスケットボールクラブ	障害児者 介護者 地域住民	なし (当日参加)	体育館	【日曜日 2回】 6/26 12/25	13:30～15:30

※「障害者」は高校生以上、「障害児」は中学生以下を表しています
小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加ください

申込

申込制のみHP掲載の申込書に必要事項をご記入の上、メール、FAX、郵送または来館時にご提出ください

お問合せ



電話番号

03-3907-5631



FAX

03-3907-5613